

Le Salon Travail & Bien-être et les coachs IF Coaching

Guillemette Bourdeau

Agence de Pessac

Paul Boyreau

Agence de Bègles

Annabel Dubois

Agence de Bordeaux Caudéran

Isabelle Fauvet

Agence du Haillan

Laure Larramendy

Agence de Bordeaux Pey-Berland

Amandine Morel

Agence de la Teste

Céline Richard

Agence de Libourne

Audrey Suzé

Agence de Saint Selve



**SALON
TRAVAIL &
BIEN-ÊTRE**

D'UN ÉQUILIBRE
À L'AUTRE

1^{ÈRE} édition
Bordeaux

**3 OCTOBRE
10h-18h**

Arts et
Métiers

Bâtiment R
33405 TALENCE
Entrée 5 euros



B 8 35 87

Arts & Métiers



contact@alanui-events.fr



06 26 54 91 88

@salontravailtbienetre



Pour plus d'informations :
www.alanui-events.fr

**ALANUI EVENTS
PRÉSENTE
LE PREMIER**

SALON TRAVAIL & BIEN-ÊTRE

D'UN ÉQUILIBRE À L'AUTRE

**JEUDI 3 OCTOBRE 2024
10h-18h à l'ENSAM**

EN PARTENARIAT AVEC



Le Salon Travail & Bien-être

Une table ronde sur les 4 piliers de
l'équilibre au travail : l'esprit,
l'alimentation, le corps et la mobilité
10h15 - 10h45

Florence Billam-Walker, Simon Legros,
Béatrice Dalzovo, Quentin Masnada

Des conférences animées par
des professionnels 

 Des ateliers pour vivre et
construire votre bien-être au
travail

Des coachings flash 

 Des espaces d'échanges avec
des professionnels

Du matériel ergonomique
pour bien travailler 

Une présentation
d'exosquelettes professionnels

 De la restauration

Restez informés

Sur le site Internet de l'événement
Sur Instagram, Facebook et LinkedIn

Billets à 5€ en pré-vente sur HelloAsso
Alanui Events 

Le programme des conférences

Catherine Leledi • 10h45-11h45

- **L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL**
pour le déceler et se protéger

Sabine Benitha • 10h45-11h45

- **L'ANALYSE TRANSACTIONNELLE (AT)**
pour comprendre et analyser les
relations de communication

Patrick Blier • 12h-13h

- **La COMMUNICATION NON VIOLENTE**
(CNV) pour interagir avec
bienveillance et inspirer aux autres le
désir d'en faire autant

Joyce Saramon • 12h-13h

- **Le HANDICAP** au travail, comment
le vivre et en parler

Olivier Bourrel • 14h-15h

- **La MÉDIATION** pour apprendre à
sortir d'un conflit dans l'altérité

Simon Legros • 14h30-15h30

- **La DIÉTÉTIQUE** pour pouvoir déjeuner
sainement sur votre lieu de travail

Florence Billam-Walker • 15h30-16h30

- **Le HARCÈLEMENT** moral et sexuel
pour le comprendre et le prévenir

Quentin Masnada • 16h-17h

- **LE SPORT** pour prendre soin de son
corps et diminuer les TMS

Les ateliers du Salon

Plusieurs espaces ATELIERS
PRATIQUES seront accessibles par
groupe de 15 personnes environ

Atelier carnet créatif / 11h-12h

Utiliser les carnets créatifs pour donner du
sens à son projet professionnel

Atelier arbre de vie / 12h-13h

Florence Billam-Walker et l'arbre de vie
comme outil métaphorique pour un
retour à l'emploi après un burn-out

Atelier sophrologie / 14h-15h

Stéphanie Jaubert et son atelier
sophrologie pour améliorer sa gestion des
émotions

Atelier ménopause / 15h30-16h30

Isabel Kehr pour échanger sur la
ménopause au travail et savoir
comment s'y adapter

Atelier handicap / 17h-18h

Joyce Saramon pour connaître les
démarches et les aides pour vivre
son handicap au travail

Corps en mouvement

11h-12h

Exercices pratiques
avec Opti'Mouv 